

香東園

地域とふれあう——福祉の輪

2015 夏 だより



軽費利用者様の作品です



特別養護老人ホーム
香東園
盲養護老人ホーム
香東園
軽費老人ホームB型
香東園
華山

〒769-2322 香川県さぬき市寒川町石田西680番地1 ☎0879(43)2557 FAX 0879(43)6321

清水寺 森清範貫主様 法話



記念法話「一日存命のよろこび」
施設職員や地域住民の皆様で約250名の方々がお越しくださいました。「生きることに感謝を」との法話の中、会場では笑い声も多くみられ、参加して頂いた皆様方と貴重な時間を和やかに過ごす事ができました。ありがとうございました。



聖母幼稚園の皆様



豊考舞会の皆様

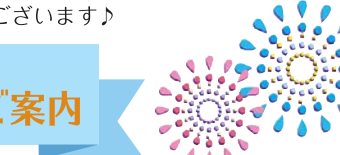


感染症研修



2015 香東園夕涼み会 ご案内

日時：平成27年8月29日(土) 18:30~20:00
場所：香東園駐車場
内容：バンド演奏「ジェントル」、弁天銭太鼓、高松よさこい連 など出演予定となっております。



防災委員会より

6月18日、火災に備え、大川広域消防寒川分署の皆さんのご指導の下、消防避難訓練を行いました。利用者の皆さん、職員も緊迫した面持ちで訓練に取り組みました。また、職員による消火器・散水栓を使用した消火訓練も行いました。7月には大規模災害に備え、防災に関する職員研修会を開き、ポータブル発電機の操作訓練や利用者の階段避難訓練なども行いました。



さぬき市 家族介護教室のご案内

日時：平成27年 9月 13:30~15:30
場所：香東園 地域交流ホール
内容：介護を支える町づくり in 寒川
～体験を通して在宅介護を考える～



5月から在宅介護支援相談員として勤務しています。住み慣れた地域で、長く安心して健康な生活を送れることができる手助けになればと思います。介護保険の対象であるなしに関わらず、困った、不安な事など何からでもご相談をお受けしますのでお気軽にご連絡ください。

日時：平成27年 11月 13:30~15:30
場所：香東園 地域交流ホール
内容：ロコモを学んで転倒防止
腰痛防止の介護対策



連絡先：香東園老人介護支援センター
0879-43-6227
(清原・松中・下浦・大野・岡部)

【相談・苦情受付】
遠慮なくご相談ください。

H27.5月から7月間で
要望・苦情を受け付けました。
要望・苦情について…0件

※毎月ショッピングやホーム喫茶など、
様々な行事を行っていますのでボランティア
に参加いただける方はご連絡ください。

当施設の見学

問い合わせに関してはいつでもお受けしています。
介護に関する総合的な相談をお受けします。
お気軽にご相談ください。

プライバシーを尊重し、守秘義務を守ります。

ほっとリハビリ

腰はからだの「かなめ」です

今回は、「腰痛予防と改善方法」・「座ってできる運動方法」について、
さぬき市民病院の中井先生と藤嶋先生によるリハビリ研修会の様子を紹介します。



【腰痛にならない為気をつけること】

1. 同じ姿勢を長時間にわたり続けない。
2. 重いものを持ち上げる時にはなるべく体に密着させる。
3. 腰を落として脚全体の力で持ち上げる。
4. 動きやすい衣類やかかとの低い安定した靴を履く。
(腰椎保護ベルトを使用することで腰痛を予防する)
5. 腰痛体操や、ストレッチを習慣にする。
6. 腰を冷やさないようにする。
7. 心理的ストレスをためない。



運動時の注意点・ポイントを、教わりました。

※腰痛は、日々の小さなケアを積み重ねて予防する事が大切です。

まんぷくだより

30℃を超える日が続く、夏バテや脱水を起こしやすい時期になりました。
夏バテや脱水が原因で、食欲が低下し、低栄養状態になってしまうお年寄さんもおられるかと思えます。
そこで、今回は夏バテを防止して、暑い夏を乗り切る為に積極的に摂って頂きたい栄養素を紹介します。



「疲労回復ビタミン、ビタミンB1」

ビタミンB1は、身体に大切なエネルギー源である糖質をエネルギーに変える働きがあります。また、疲れやすさの原因であるエネルギーや老廃物の代謝不良を改善してくれる作用や消化液の分泌を促進して食欲を増進する効果もあります。

ビタミンB1を多く含む食材

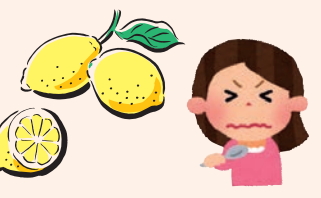
- 豚肉 ●うなぎ
- 玄米 ●レバー
- 豆類 など

「酸味のクエン酸」

クエン酸は、唾液や消化液の分泌を促進する働きにより食欲を増進させる効果があります。疲労物質である乳酸の生成を抑える働きにより、疲労回復に効果的であり、また血液を綺麗にし、血糖値や血圧を正常化させる働きがあります。

クエン酸を多く含む食材

- お酢 ●梅干し
- レモン等のかんきつ類など

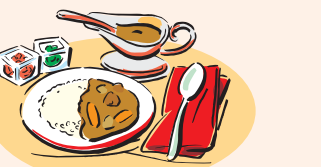


「薬味や香辛料」

薬味や香辛料は胃に適度な刺激を与えて、胃液の分泌を促進し、食欲を増進する働きがあります。また薬味には殺菌効果もある為、今の時期に注意が必要な食中毒の防止にもなると言われています。そして血行を促進し、免疫を高める効果もあります。

薬味や香辛料とは…

- 唐辛子 ●しそ
- みょうが ●ねぎ
- わさび ●カレー粉など



栄養メモ

「土用の丑の日はうなぎを食べる日」

今年の土用の丑の日は…? 7月24日/8月5日。
うなぎはビタミンB1の他にもビタミンA、ビタミンB2、カリウム、カルシウム、リン、たんぱく質と多くの栄養素を豊富に含む夏バテ防止に効果的なスタミナ食材です!